

*Studenchesky Vestnik*, No. 25-1 (170), pp. 23–25.

3. Ovchinnikov, V.A. Galkin, V.N. and Pleshivtsev, A.Yu. (2013), “Professionally important physical abilities of employees of internal affairs bodies of Russia”, *Bulletin of the Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, Vol. 4, pp. 172–176.

4. Zheleznyak, Yu.D., Portnov, Yu.M., Savin, V.P. and Leksakov A.V. (2004), *Sports games: Technique, tactics, teaching methods*, Study. for students. higher. ped. studies. Institutions, Academy, Moscow.

**Контактная информация:** kole235@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 26.04.2023*

УДК 796.011.3

## **ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ**

*Николай Юрьевич Патаркацишвили, старший преподаватель, Андрей Владимирович Бикбулатов, старший преподаватель, Светлана Александровна Михайлова, старший преподаватель, Станислав Владимирович Соболев, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский федеральный университет, Красноярск*

### **Аннотация**

В данной статье рассмотрена проблема физического развития в высшем учебном заведении, которая направлена на повышение эффективности физической подготовленности студентов. Раскрыта значимость прикладной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья. Проанализирована эффективность спортивного ориентирования на занятиях по прикладной физической культуре студентов бакалавров и специалистов гуманитарных специальностей. Отражена важность в потребности двигательной активности как значимого компонента здорового образа жизни. Нами было проведено исследование с использованием средств спортивного ориентирования в учебно-тренировочном процессе по прикладной физической культуре. Благодаря чему и был выявлен уровень физического развития и физической подготовленности. Представлен комплекс упражнений как эффективное средство физической подготовки. Уровень физического развития, физической подготовленности способствует высокой умственной и физической работоспособности, производительности учебного труда.

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическая подготовленность, физическая культура, работоспособность, физические качества, физическое воспитание, спортивное ориентирование, учебный процесс.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p289-292

## **ASSESSMENT OF PHYSICAL AND SPORTS PREPAREDNESS OF UNIVERSITY STUDENTS BY MEANS OF SPORTS ORIENTATION**

*Nikolay Yurievich Patarkatsishvili, the senior teacher, Andrey Vladimirovich Bikbulatov, the senior teacher, Svetlana Alexandrovna Mikhailova, the senior teacher, Stanislav Vladimirovich Sobolev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

### **Abstract**

This article considers the problem of physical development in a higher educational institution, which is aimed at increasing the efficiency of students' physical fitness. The importance of applied physical culture for the preservation and promotion of health is revealed. The effectiveness of orienteering in the applied physical culture classes of bachelor students and specialists in the humanities has been analyzed. The importance in the need for physical activity as a significant component of a healthy lifestyle is reflected. We have conducted a study using the means of orienteering in the educational and training process in applied physical culture. Due to this, the level of physical development and physical fitness was revealed. A set of exercises is presented as an effective means of physical training. The level of physical development, physical

fitness contributes to high mental and physical performance, productivity of educational work.

**Keywords:** Physical development, physical fitness, physical culture, working capacity, physical qualities, physical education, orienteering, educational process.

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время проблемы здорового образа жизни, физического и психического здоровья молодого поколения широко обсуждаются в обществе. Состояние здоровья, его функциональные изменения, протекание физиологических процессов изучают огромное количество ученых разных сфер деятельности. Также большее количество ученых тесно связывают состояние здоровья с понятием физического развития. Уровень физического развития, здоровья, физической подготовленности обеспечивают функциональную готовность организма к определенному виду деятельности, способствуют повышению физической и умственной работоспособности. Наблюдение, контроль за физическим развитием и состоянием здоровья, физической подготовленностью является необходимым условием для создания эффективной системы прикладного физического воспитания. Подобные исследования приобретают особую значимость для создания новых учебных программ, коррекции контрольных тестов, оценки уровня физической подготовленности, совершенствования учебно-тренировочного процесса в вузе. Такие средства физического воспитания являются современными и всесторонними в использовании для сбережения-развития здоровья. Одним из таких средств являются спортивное ориентирование по пересеченной местности [1–3]. В него входит эффективное сочетание физически активных действий, положительно влияющих естественных сил природы и гигиенических факторов, все это позволяет повысить результативность прикладного физического воспитания студентов. Возможность проводить занятия по прикладной физической культуре на открытом воздухе в условиях городских парков, в учебно-тренировочном режиме, создает дополнительный стимул студентам во время учебного процесса. Для проведения таких занятий на открытом воздухе Сибирский федеральный университет (СФУ) располагает парковой территорией березовой рощи и соснового бора, пешеходной прогулочной зоной «Гремячая грива» и специализированных, подготовленных лыжных кругов (дистанция 500 – 2000 – 3000 – 5000 м).

Главную основу физической подготовленности студентов вуза не физкультурной специальности составляет общее и всестороннее физическое развитие, которое служит фундаментом для совершенствования всех функций организма, двигательных качеств, умений, навыков, необходимых в профессиональной деятельности [1, 2, 4, 5]. Дальнейшая успешная профессиональная деятельность специалиста требует от выпускника вуза не только теоретических знаний, но и специальной психофизической подготовленности, определяемой совокупностью структурно-функциональных компонентов: физиологический статус, функциональная устойчивость, физическая подготовленность и профессионально важные психические качества [3, 5]. Благодаря разработке и изучению поставленной задачи, нами была выявлена одна из основных проблем в данном исследовании, которая заключалась в определении эффективности физкультурно-спортивной подготовки студентов первых трех курсов обучения в вузе средствами спортивного ориентирования (проводится в начале и конце учебного года).

Объектом исследования является прикладное физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении. Предметом исследования стала изучение уровня эффективности физкультурно-спортивной подготовки студентов 1, 2 и 3 курса средствами спортивного ориентирования.

Цель исследования: оценить динамику физкультурно-спортивной подготовленности студентов первых трех курсов обучения в вузе в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура» по результатам преодоления контрольной дистанции.

Необходимо отметить, что спортивное ориентирование является одним из самостоятельно-активных видов спорта, входящих в комплексную специализацию СФУ по

дисциплине «Прикладная физическая культура». В таблице 1 представлена обобщенная схема реализации дисциплины «Прикладная физическая культура» в рамках комплексной специализации. Знакомство с видом спорта происходит через поэтапное обучение основам работы с топографическими знаками и картой, технике кроссового ориентирования на местности. На первом курсе студенты учатся ориентированию в заданном направлении, далее – ориентированию на выбор и на время. Первые занятия проходят в групповой форме, далее – работа происходит в парах по 2 человека. Для студентов 2 и 3 курса задания уже представляют собой ориентирование на местности по памяти, ориентирование с набором баллов. Усложнение задания происходит путем ограничения времени, выделенного на выполнение задания, индивидуальное выполнение задания.

Таблица 1 – Обобщенное содержание занятий комплексной специализации в осеннем и весеннем семестрах

1, 3 и 5 семестр		2, 4 и 6 семестр		
Сентябрь-октябрь	Ноябрь-декабрь	Январь-март	Март-апрель	Май
Спортивное ориентирование	Северная ходьба	Лыжный спорт	Северная ходьба	Спортивное ориентирование

## МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 439 студентов (девушки и юноши) с 1-го по 3-й курс обучения в Сибирском федеральном университете, имеющие основную группу здоровья на комплексной специализации. В период с начала сентября до конца октября (с акцентом на погодные условия) был проведен констатирующий эксперимент, который был направлен на определение результативности и формирования физкультурно-спортивной подготовки студентов первых трех курсов обучения средствами спортивного ориентирования. В качестве контрольного упражнения было выбрано преодоление контрольной дистанции с отметкой на семи контрольных пунктов. Фиксировалось время выполнения контрольного упражнения. Результаты (таблица 2) подводились для юношей и девушек отдельно. Для математической обработки использовались два метода математической статистики – расчет t-критерия Стьюдента для выявления достоверности различий во временных показателях и T-критерия Вилкоксона для расчета достоверности различий в оценочных баллах.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В сравнительном анализе результатов необходимо отметить главное, что продолжительность учебных занятий по прикладной физической культуре с применением спортивного ориентирования для студентов СФУ занимает около 3 месяцев в течение одного учебного года, соответственно в течение первых 3 лет обучения в вузе. Контрольно-нормативное исследование проходило по следующему алгоритму: каждый студент получал личную-специальную карточку для отметки на контрольных пунктов, участники эксперимента начинали выполнение и выдвигались на дистанцию с интервалом 30 секунд. В личной карточке каждого участника отмечалось время старта и время финиша. Согласно времени, потраченному на выполнение задания, выставлялся оценочный балл. По данным в статистической обработке мы использовали два показателя – время и балл.

Таблица 2 – Результаты преодоления контрольной дистанции участниками эксперимента

	Время, мин			Оценка, балл		
	1 курс	2 курс	3 курс	1 курс	2 курс	3 курс
Юноши	27,8±7,2	24,5±8,66	21,2±6,14	2,7±0,56	3,8±1,32	4,4±1,03
Достоверность различий	P<0,05		недостоверно	P<0,01		P<0,05
Девушки	29,9±3,98	26,5±3,55	23,7±4,2	2,5±0,55	3,1±0,79	3,8±0,89
Достоверность различий	недостоверно		P<0,01	недостоверно		P<0,01

Как видно из данных представленных в таблице 2, отмечается рост обоих оценочных показателей – времени и балла, как среди девушек, так и среди юношей от 1 курса к 3

курсу. При этом отдельные значения имеют значимые достоверные различия. Также важно отметить, что заметна положительная динамика в оценочных баллах, а конкретно в преодолении контрольной дистанции: 1) девушки имеют оценку в 2,5 балла на 1 курсе, 3,1 балла на 2 курсе и 3,8 балла на 3 курсе; 2) у юношей результативность существенно лучше, так на 1 курсе – 2,7 балла, на 2 курсе – 3,8 балла и 4,4 балла становится средняя оценка к 3 курсу (при высокой значимости различий).

### ВЫВОД

Таким образом, в ходе проведенного исследования удалось выявить положительную динамику роста физкультурно-спортивной подготовленности студентов с 1-го по 3-й курс в рамках учебно-тренировочной дисциплины «Прикладная физическая культура» с применением средств спортивного ориентирования в СФУ. Однако на следующей этапе мы планируем провести корреляционный анализ между уровнем развития физических качеств студентов и скоростью прохождения ими контрольной дистанции. Так мы покажем эффективность использования средств спортивного ориентирования для повышения уровня физической подготовленности учащихся вуза.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Концепция комплексной специализации для курса дисциплины "Физическая культура и спорт" вузов / С.В. Худик, В.С. Близнаевская, А.А. Худик, Ю.В. Тарасенко, А.П. Тарасенко // Физкультурное образование Сибири. – 2018. – № 2 (40). – С. 9–17.
2. Фонд оценочных средств дисциплины "физическая культура и спорт" вузов, специализирующихся на лыжной подготовке и спортивном ориентировании / С.В. Худик, В.С. Близнаевская, А.А. Худик, Ю.В. Тарасенко, А.П. Тарасенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 318–327.
3. Диагностика готовности студентов юристов к профессиональной деятельности / Н.Ю. Патаркацишвили, Л.И. Александрова, О.Г. Матонина, А.С. Коновалов, Н.А. Маслобоева, Е.С. Щербачков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 265–271.
4. Проблемы и перспективы обучения студентов вуза по прикладной физической культуре / Н.Ю. Патаркацишвили, Д.А. Завьялов, Л.И. Александрова, О.Н. Линкевич, Р.С. Исаев, Л.Ю. Никитина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 301–304
5. Патаркацишвили Н.Ю. Выявление основных средств и методов развития силы у студентов, занимающихся физической подготовкой / Н.Ю. Патаркацишвили, Д.А. Завьялов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 9. – С. 45–52

### REFERENCES

1. Khudik, S.V., Bliznevskaya, V.S., Khudik, A.A., Tarasenko, Yu.V. and Tarasenko, A.P. (2018), "The concept of complex specialization for the course of the discipline "physical culture and sport" in universities", *Physical education in Siberia*, No. 2 (40), pp. 9–17.
2. Khudik, S.V., Bliznevskaya, V.S., Khudik, A.A., Tarasenko, Yu.V. and Tarasenko, A.P. (2019), "Fund of evaluative means of the discipline "physical culture and sport" of universities specializing in ski training and orienteering", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 1 (167), pp. 318–327.
3. Patarkatsishvili, N.Yu., Alexandrova, L.I., Matonina, O.G., Kononov, A.S., Masloboeva, N.A. and Shcherbakov, E.S. (2021), "Diagnosis of readiness of students of lawyers for professional activity", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (200), pp. 265–271.
4. Patarkatsishvili, N.Yu., Zavyalov, D.A., Alexandrova, L.I., Linkevich, O.N., Isaev, R.S. and Nikitina, L.Yu. (2021), "Problems and prospects of teaching university students in applied physical culture", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 5 (195), pp. 301–304.
5. Patarkatsishvili, N.Yu. and Zavyalov, D.A. (2020), "Identification of fixed assets and methods of strength development among students engaged in physical training", *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport*, No. 9, pp. 45–52.

**Контактная информация:** nputincev@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 31.03.2023*